

今回は、茄子を使った冷たい料理をご紹介します！



さっぱりとした味付けで、一品料理のほか、油を使った料理と組み合わせても相性が良いです。

ポイント

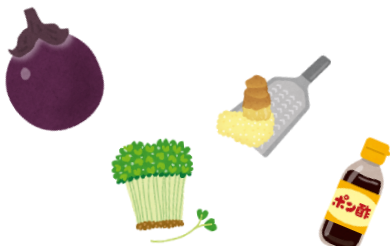
味付けで使うポン酢醤油は、酸味があり味のアクセントになります。香味野菜として知られる生姜とともに減塩にお勧めです。

材料(1人分)

茄子	50g
貝割れ大根	3g
生姜	2g
ポン酢醤油	2g

作り方

- ①茄子は、一口大に切って茹で、水気を切る。
- ②貝割れ大根は、根本を取り食べやすい長さに切る。
- ③生姜をおろす。
- ④①、②、③をポン酢醤油で和える。



栄養量

エネルギー 13kcal たんぱく質 0.7g カリウム 119mg リン 17mg 食塩 0.2g